Programma svolto Classi 5^

|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** | 5AEI |
| **INDIRIZZO** | SISTEMI INFORMATIVI AZIENDALI |
| **ANNO SCOLASTICO** | 2023/2024 |
| **DISCIPLINA** | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| **DOCENTE** | BALDON ROSANGELA |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programma svolto nella classe 5 AEI** | | |
| **Libro di testo adottato: “In Movimento” di G. Fiorini - S. Coretti – S. Bocchi, ED. Marietti Scuola**  **Altri materiali utilizzati:** *Le attrezzature presenti in palestra, la Lim, Filmati da Youtube e RaiPlay* | | |
| **Competenze sviluppate** | **Nodi concettuali fondamentali** | **Contenuti** |
| **MOVIMENTO** | -Conoscere il nostro corpo e le sue modificazioni  -Capacità condizionali e coordinative | * Esercizi di riscaldamento generale e specifico - Test motori sulle capacità motorie - Esercizi di mobilità -Stretching - Potenziamento fisiologico. * Esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica * Andature preatletiche. |
| **LINGUAGGIO DEL CORPO** | -Percezione sensoriale ed espressività corporea | * Brevi progressioni di esercizi a corpo libero * Combinazione a corpo libero ideata dagli allievi. |
| **GIOCO E SPORT** | -Giochi presportivi  -Giochi di squadra | * Giochi propedeutici ai giochi sportivi: Hit ball e Pallaguerra. * Fondamentali individuali, di squadra e partite di: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo, pallamano, ultimate frisbee e roundnet. * Regolamenti. * Torneo d’Istituto di pallavolo. |
| **SALUTE E BENESSERE** | -Movimento e benessere psicofisico  -Corretti stili di vita | * Il movimento come prevenzione, importanza del riscaldamento generale/specifico prima di ogni attività * Conoscenza e rispetto delle regole a scuola e in palestra * Il ruolo delle scienze motorie nella scuola e nella società |

Le competenze specifiche della disciplina Scienze motorie e sportive sono così declinate: **COMPETENZA 1**: MOVIMENTO

**COMPETENZA 2**: LINGUAGGIO DEL CORPO

**COMPETENZA 3**: GIOCO E SPORT

**COMPETENZA 4**: SALUTE E BENESSERE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Obiettivi specifici di apprendimento relativi alla disciplina “Educazione civica”** | | |
| **Competenze sviluppate** | **Argomenti svolti** | **Contenuti e materiali analizzati** |
| T. 6: Cogliere la complessità dei problemi esistenziali, morali, politici, sociali, economici e scientifici e formulare risposte personali argomentate. | -Il Doping: definizione, Codice e i principi del WADA.  -Le sostanze e i metodi proibiti, effetti collaterali. | * Libro di testo. * Visione video su Youtube: il Doping nello sport e l’intervista ad Andreas Krieger. * Ricerca personale in rete sul Doping. |

Piove di Sacco, 05 giugno 2024

La Docente I rappresentanti degli studenti